

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIU

29 MAGGIO 2017 - N. 21

CARROEDITORI

Programmi TV fino al 28 maggio

LA STORIA POP

Diretto da
Sandro
Mayer



La vigilessa di "Uomini e Donne"

GEMMA,
ORA
BACIO IO
GIORGIO



1
EURO

La nostra inchiesta



DE BORTOLI
ACCUSA
LA BOSCHI



CAPO RIZZUTO



Il parroco
della
malavita



LA LISKOVA
E IL FIGLIO
DI DORELLI
Da cinque anni
insieme

COLESTEROLO Come abbassarlo



PLACIDO
Io e padre Pio

DOPO LA SENTENZA DELLA CASSAZIONE

Basta con gli assegni d'oro
per pagare gli alimenti
al coniuge, ma...

ALBANO DICE

"SE ROMINA
SARA'
IN DIFFICOLTA'
E ME LO CHIEDERA',
LE DARO' SEMPRE
IL DENARO CHE LE SERVE"



I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

• **Capelli: le vitamine li rinforzano** • **Acne: l'argento fa bene** • **Fumo: accentua le rughe**

In primavera perdo più capelli del solito. Mi suggerisce i cibi utili per renderli più forti?

Mariarita

Per rinforzare la chioma le consiglio innanzitutto di consumare alimenti ricchi di vitamine. Tra le più importanti c'è la vitamina B, la cui mancanza è tra le prime cause di caduta dei capelli. Può trovarla nei cereali integrali, nel pesce grasso, nei piselli e nello yogurt. Per il fusto è poi importante la vitamina A, reperibile consumando carote, fegato e patate dolci. Le suggerisco anche di assumere la giusta quantità di minerali. Le consiglio perciò di mangiare carne, per reperire il ferro; fegato, aragosta, arance, per il rame; ostriche e pane bianco, per lo zinco; cereali e uova, per il manganese; pane integrale e avocado, per il selenio. Pur seguendo una dieta corretta, le potrebbe comunque accadere di avere capelli deboli. In quel caso potrebbe ricorrere a degli integratori, ma sempre dopo avere consultato un dermatologo.

È vero che l'argento può essere usato per curare l'acne?

Valeria

Sì, le confermo che è vero. Infatti, da un punto di vista medico, l'argento è noto per la sua azione antisettica. Da diversi anni è anche utilizzato sotto forma di granuli o di microsfele in varie creme dermatologiche antiacne. Di re-

cente è stato inoltre scoperto che le proprietà dell'argento possono essere sfruttate con maggiore efficacia sotto forma di microspugne, dette anche "microsilver", cioè piccolissimi cristalli porosi, capaci di rilasciare la sostanza sulla pelle con gradualità. Ancora più efficace si è rivelata l'associazione di queste microspugne con l'alukina, un complesso naturale che regolarizza la produzione di sebo. I risultati ottenuti con le creme contenenti microsilver e alukina si sono dimostrati davvero eccellenti.

Da un paio di anni ho iniziato a fumare. So perfettamente che questo vizio provoca diversi problemi di salute. Ma è anche dannoso da un punto di vista estetico?

Max

Certamente. Quando si fuma, con il passare del tempo, si viene a manifestare la cosiddetta "faccia da fumatore", contraddistinta da inestetismi quali rughe labiali e periorbitali accentuate, incarnato pallido e non omogeneo, a causa della scarsa ossigenazione del sangue, e perdita di elasticità della pelle, che diviene ruvida, secca e poco compatta. Inoltre il fumo tende a depositarsi sulla pelle, alterando la superficie cutanea e rendendola così più sensibile agli agenti aggressivi esterni e alla comparsa di allergie. Le suggerisco perciò di smettere di fumare: la pelle e l'intero organismo le saranno grati.